

Difusión de información sobre las propiedades de la carne de cerdo blanco

Dra. Carmen Gómez Candela
Jefe Unidad de Nutrición Clínica y
Dietética. Hospital Universitario La Paz.
Madrid

Sonia Lázaro Masedo
Managing Partner SPRIM España

14 de diciembre de 2009

Ministerio de Medioambiente Medio Rural y Marino



INTER
PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca



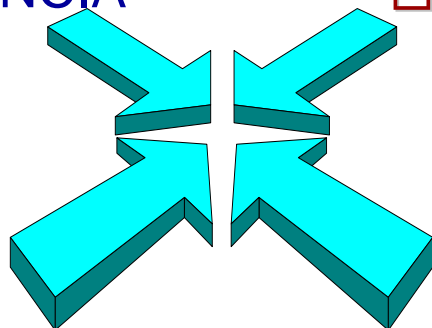
INDIC

1. **E** Introducción
2. **Composición y valor nutricional de la carne de cerdo**
3. **Recomendaciones de consumo**
4. **Beneficios de la carne de cerdo**
5. **Innovación y avances tecnológicos en la industria cárnica**
6. **Situación actual**
7. **Oportunidad de valorización y comunicación**

1.- Introducción

DETERMINANTES DE LA SALUD

- **BIOLOGÍA:** genética y envejecimiento
 - **MEDIOAMBIENTE:** contaminación física y química
 - **ESTILO DE VIDA:** alimentación y nutrición, ejercicio y drogas
 - **SISTEMA DE ASISTENCIA SANITARIA**
- **ESTILOS DE VIDA 42 %**
 - **MEDIO AMBIENTE 20%**
 - **GENÉTICA 28 %**
 - **SISTEMA SANITARIO 10 %**

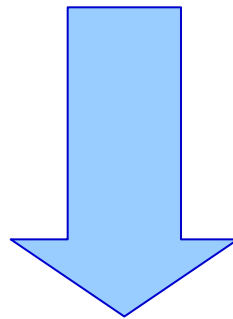


FACTORES DE RIESGO

Las conductas que representan un peligro para la conservación de la salud se consideran *factores de riesgo*. Tres de los principales, con mayor influencia negativa en las patologías crónicas, son el tabaquismo, el sedentarismo y la alimentación inadecuada.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

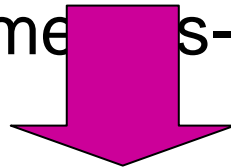
Sedentarismo e inadecuada
alimentación



- Elevada mortalidad en el mundo
- Morbilidad : enfermedad cardiovascular , obesidad ,
diabetes y cáncer

Evolución social de nuestro entorno alimentario

- Reducción y modificación de la familia
- Incorporación de la mujer al trabajo
- Mayor estrés y menor actividad física
- Incremento comidas fuera de casa y platos precocinados
- Menos dedicación a la cocina, falta de aprendizaje
- Cambios en los patrones de compra y provisión
- Incorporación de alimentos-costumbres importados



**Retroceso de las costumbres tradicionales
Mediterráneas**

Diferentes actividades según la época

Década de los 50

JUGAR
900 CAL/4H

COMPRAR POR LA CALLE
2.500 CAL/SEMANA

CORTAR CÉSPED A MANO
500 CAL/H

HACER LA CAMA
575 CAL/SEMANA

HACER FUEGO LEÑA
11.300 CAL/SEMANA

LAVADO DE ROPA A MANO
1.500 CAL/DIA

COCHE SIN DIRECCIÓN ASIST.
96 CAL/HORA

Década de los 90

VER TV
310 CAL/4H

**COMPRAR EN
GRAN SUPERFICIE**
1.500 CAL/SEMANA

CORTADORA ELÉCTRICA
180 CAL/H

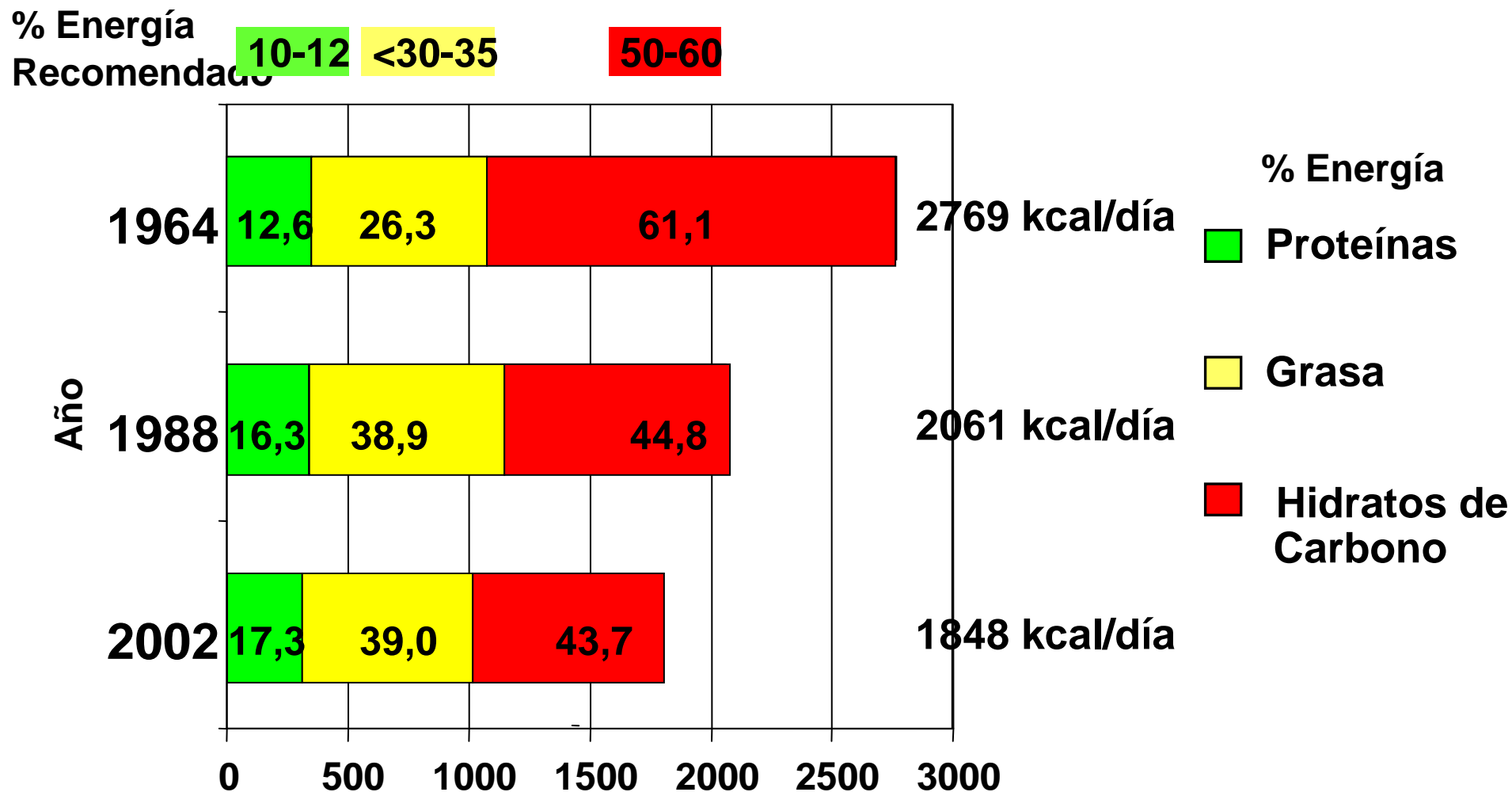
ECHAR EL EDREDÓN
30 CAL/SEMANA

ENCENDER FUEGO GAS
SIN GASTO CALÓRICO

PONER LA LAVADORA
280 CAL/2 HORAS

DIRECCIÓN ASISTIDA
20 CAL/HORA

Evolución de la ingesta energética y perfil calórico de la dieta en los últimos 40 años. ESPAÑA



Datos de grasa corregidos (considerando 3/4 del volumen comprado)

(MAPA)

La Dieta Mediterránea

La confluencia geográfica, histórica, antropológica y cultural de tres continentes: Europa, Asia y África.

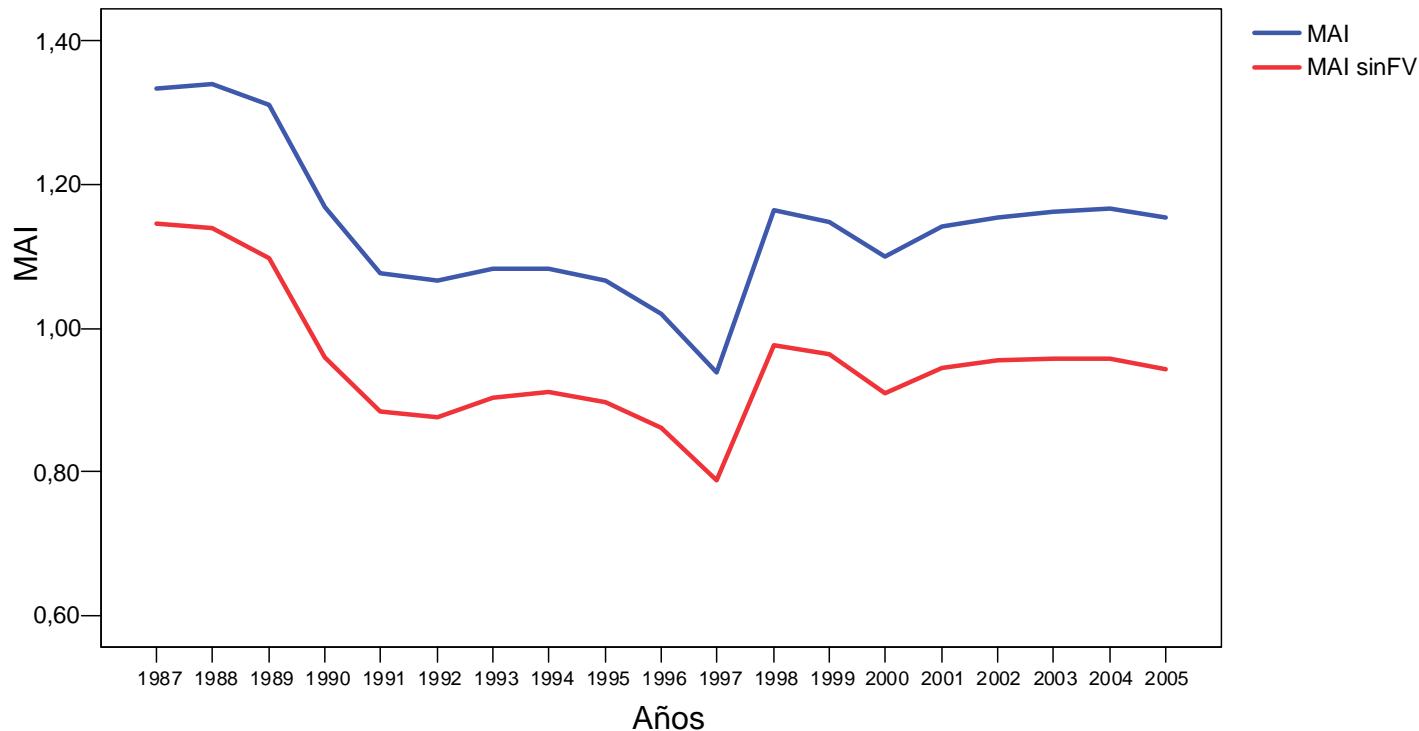
Un enclave de comunicaciones e influencias de tránsito frecuente, con un hábitat físico hospitalario y en un entorno climatológico templado.

ALTO CONSUMO

- Pan y derivados del trigo
- Verduras, frutas y hortalizas
- Legumbres, frutos secos
- Aceite de oliva
- Ciertos derivados lácteos como el queso y el yogur
- la vid (uva y vino)
- la carne de cerdo y cordero y el pescado.

Modelo alimentario y estilo de vida prevalente en algunas zonas europeas (Creta,...) a mediados del siglo XX (Oldways-Harvard-OMS). 1950s Ancel y Margaret Keys(estudio de los 7 países)

Tendencias del Índice de Adecuación de la Dieta Mediterránea en España (1987-2005)



La disminución del MAI es significativa desde 1987 hasta finales de los 90s, cuando parece estabilizarse. Cuando se analizó la disponibilidad de F+V en los hogares (en g/p/día), y la disponibilidad de fruta y verdura por separado se observó una tendencia muy similar.

problema del sobrepeso y la obesidad en España



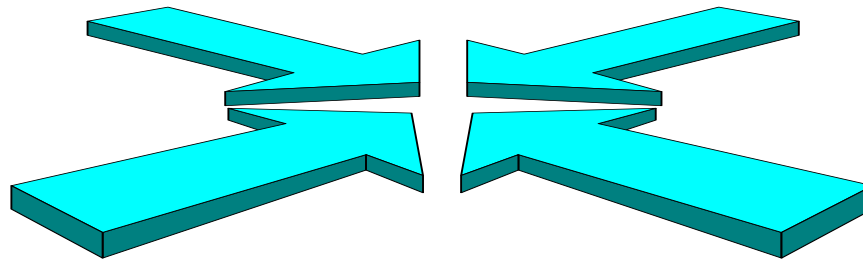
¡ 1 de 4 españoles
quiere perder
peso !

3 de cada **10** niños y 2 de cada **10** adultos
padecen exceso de peso

NUTRICIÓN CARDIOSALUDABLE

Dieta(s) Mediterránea(s)/Dieta Japonesa

- 1 - Patrón de alimentación saludable
- 2 - Peso corporal adecuado
- 3 - Perfil deseable de colesterol
- 4 - Presión Arterial controlada

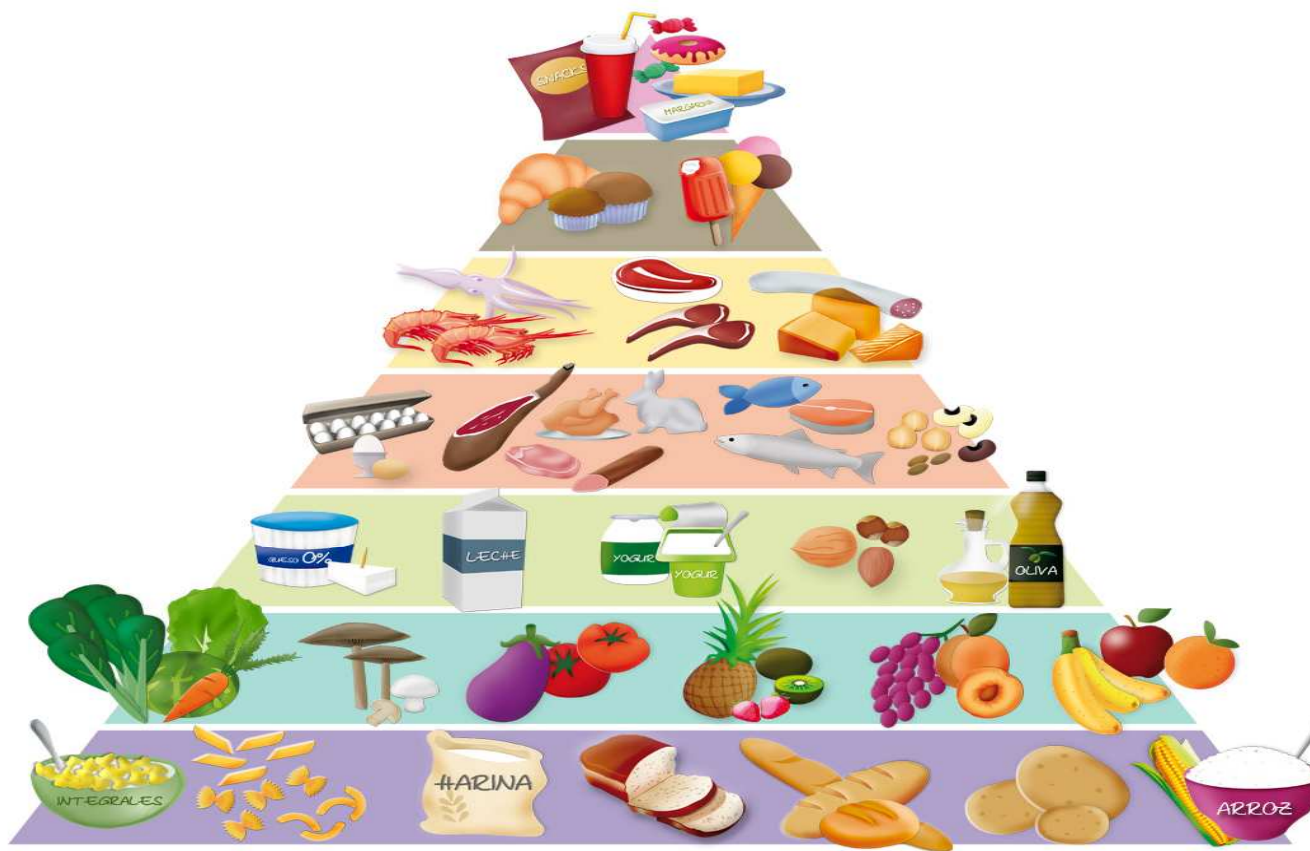


- *CALORÍAS
- *Ácido oleico
- *Correcta relación omega 6 /omega 3
- *Fibra
- *Antioxidantes
- *Sustancias bioactivas
- OLIGOELEMENTOS: Zn/Cu
- Vitaminas :Fólico/VitB12/VitB6 (homocisteína)
- * Sal

LA SAL (Lancet 2007)

1 g de cloruro de sodio (sal) = 400 mg de sodio = 17 mEq de sodio

- 1 - Una reducción de la ingesta de sodio de un **15 %** podría prevenir casi 9 millones de muertes entre los años 2006-2015.
- 2 - La ingesta actual de sal/día asciende a 10 a 12 g o más.
- 3 - El objetivo general sería una reducción hasta **6 g/día de sal** para la población en general. *IDEAL 2 g Na/día*
- 4 - Cambios simples en la dieta podrían reducir la ingesta de sodio en un 30%.
- 5 - La reducción de sodio es una prioridad para la industria como parte de sus esfuerzos para la reformulación de productos cuando sea tecnológicamente posible, seguro y aceptable por los consumidores.
- 6 - Algunos valores sugeridos de reducción: 25% en panes, 38 % en cereales de desayuno ,25 % en patatas fritas y 16-25 % en galletas y tartas.
- 7 - En U.K., Irlanda y USA el 80 % del sodio proviene de alimentos procesados y 20 % de carnes y productos cárnicos y 35 % de cereales y derivados.



Actividad física moderada diaria

4 a 8 vasos de agua al día



Pirámide de la Alimentación Equilibrada, revisada por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDECA)

FUENTES DE PROTEINAS

- ❑ CARNES, VÍSCERAS, EMBUTIDOS Y DERIVADOS
- ❑ PESCADOS, MARISCOS Y DERIVADOS
- ❑ HUEVOS
- ❑ LEGUMINOSAS
- ❑ FRUTOS SECOS



CARNES, VÍSCERAS, EMBUTIDOS Y DERIVADOS



La Carne en la Alimentación Saludable

Según el Código Alimentario Español:

“La carne como la parte comestible de los músculos de los bóvidos, óvidos, suidos, cápridos, équidos y camélidos sanos, sacrificados en condiciones higiénicas. Por extensión se aplica también a la de los animales de corral, caza de pelo y pluma y mamíferos mamarios.”

En nuestro país se consume principalmente, aunque en proporciones muy variables, carne de vacuno, ovino, cerdo y pollo, está aumentando el consumo de carne de conejo y se consumen, con menor frecuencia, carnes de cabra, buey y toro entre otras.

CÓDIGO ALIMENTARIO ESPAÑOL I

DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA COMERCIALIZACIÓN:

Carne de animales de **matadero**: ternera, buey, cordero, cerdo ,

Carnes de animales de **granja**: pollo, pavo, conejo, etc.

Carnes de **caza**: perdiz, codorniz, liebre, venado, etc.

DESDE EL PUNTO DE VISTA GASTRONÓMICO:

Carnes **rojas**: oveja, cabra, vaca, caballo

Carnes **blancas**: ternera, cerdo, conejo, pollo y pavo

CÓDIGO ALIMENTARIO ESPAÑOL II

**DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA
CATEGORÍA:**

Primera: parte posterior y dorsal (solomillo, lomo, cadera)

Segunda: parte anterior y flancos laterales (espalda, aguja y morrillo)

Tercera: cuello, pecho, costillar y falda

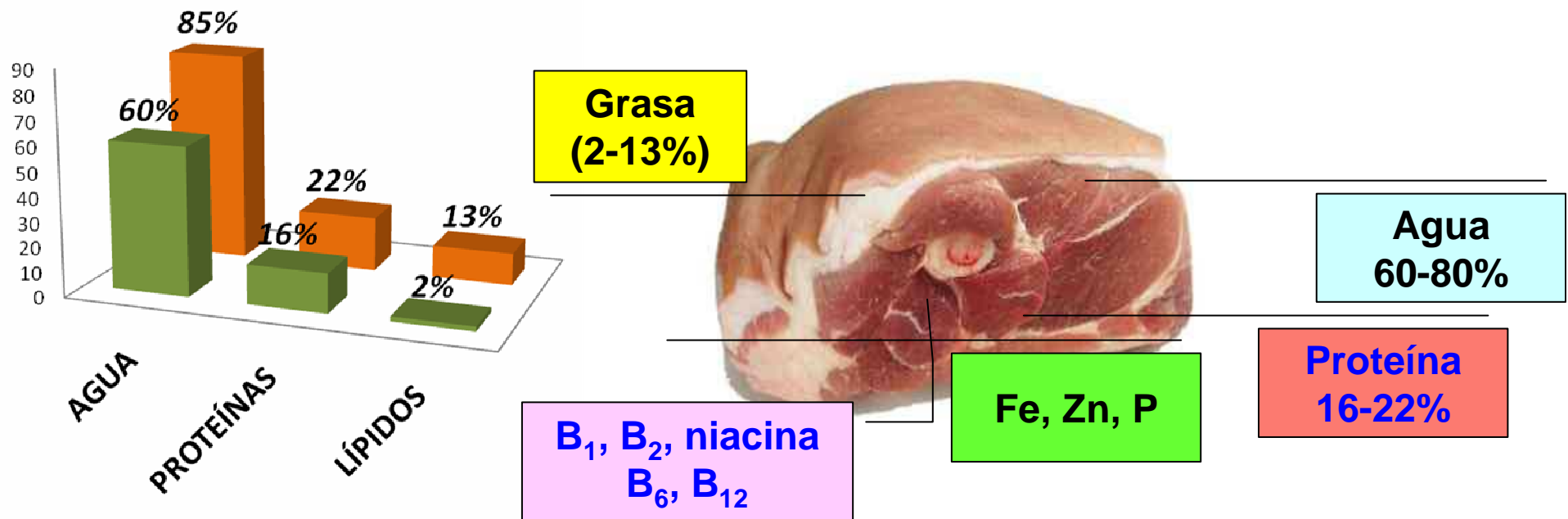
**DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA
CLASE:**

1ª calidad: textura firme y corte suave y liso

2.- Composición de la carne de cerdo

La Carne en la Alimentación Saludable

La carne está constituida mayoritariamente por agua, proteínas y compuestos nitrogenados, lípidos, carbohidratos, ácido láctico, minerales y vitaminas.



Agua

- Se encuentra principalmente en el tejido magro
- A mayor contenido en grasa menor contenido en agua
sexo, raza, edad, alimentación
- Muchas de las propiedades físicas de la carne dependen de la capacidad de retención de agua de la carne

Proteínas

ALIMENTO	CANTIDAD g/100g	VALOR BIOLÓGICO (%)
Proteína de leche humana	0.9	100
Huevo	13	100
Pescado	18	75
Carne	20	75
Legumbres	25	60
Cereales	10	50

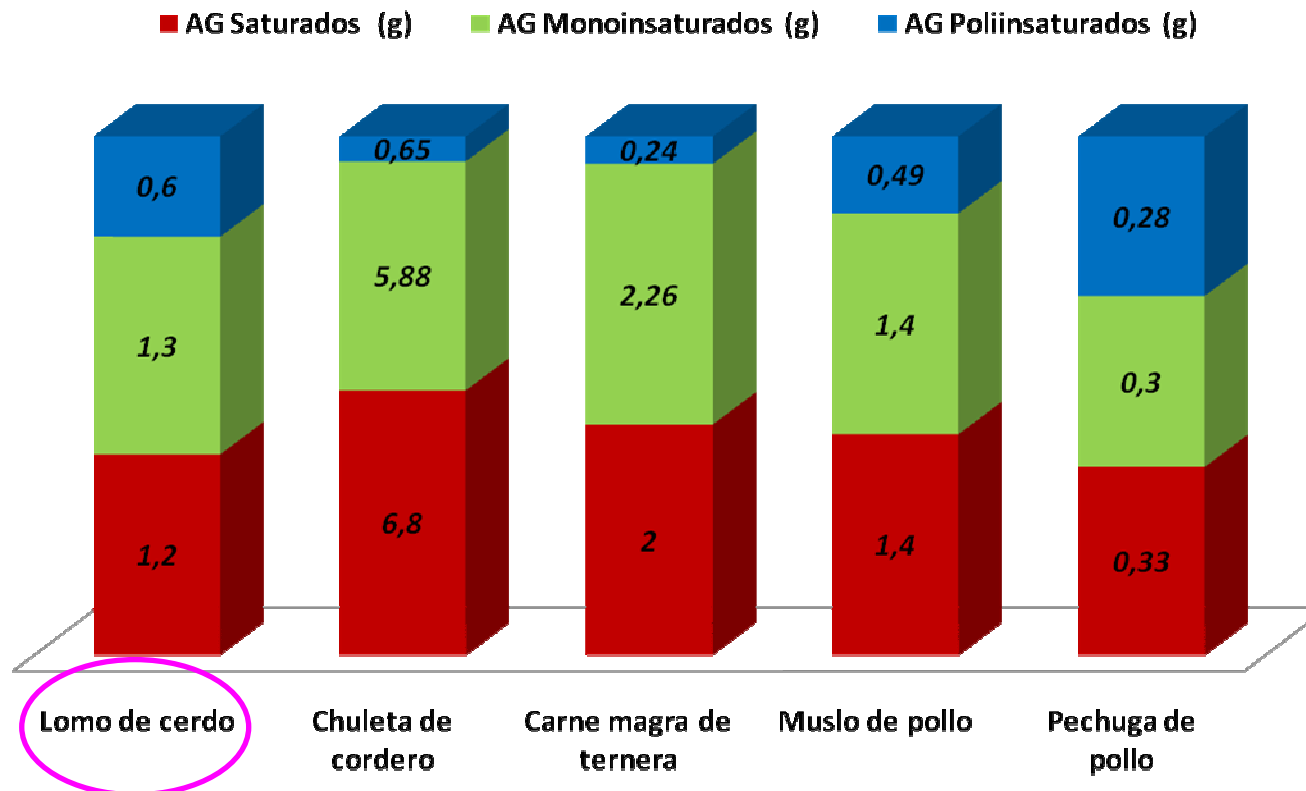
ESCASEZ DE
AMINOÁCIDOS
AZUFRADOS,
FENILALANINA Y
TRIPTÓFANO

El **valor biológico** de una proteína es la fracción de nitrógeno absorbido que es retenido por el organismo, lo que representa la capacidad máxima de utilización de una proteína

Lípidos


- La fracción lipídica es la más variable, de hecho, *existe una clara diferencia entre la grasa de los rumiantes (vaca, oveja) y la del cerdo y conejo*, más condicionada por su alimentación (mayor porcentaje de ácidos grasos insaturados).

Perfil lipídico por 100g de carne



Lípidos

- **Carnes magras:** con $< 5\%$ de grasa total. Lomo de cerdo, conejo, pollo y pavo sin piel.
- **Carnes grasas:** con $> 5\%$ de grasa total. Ternera, buey o cordero.



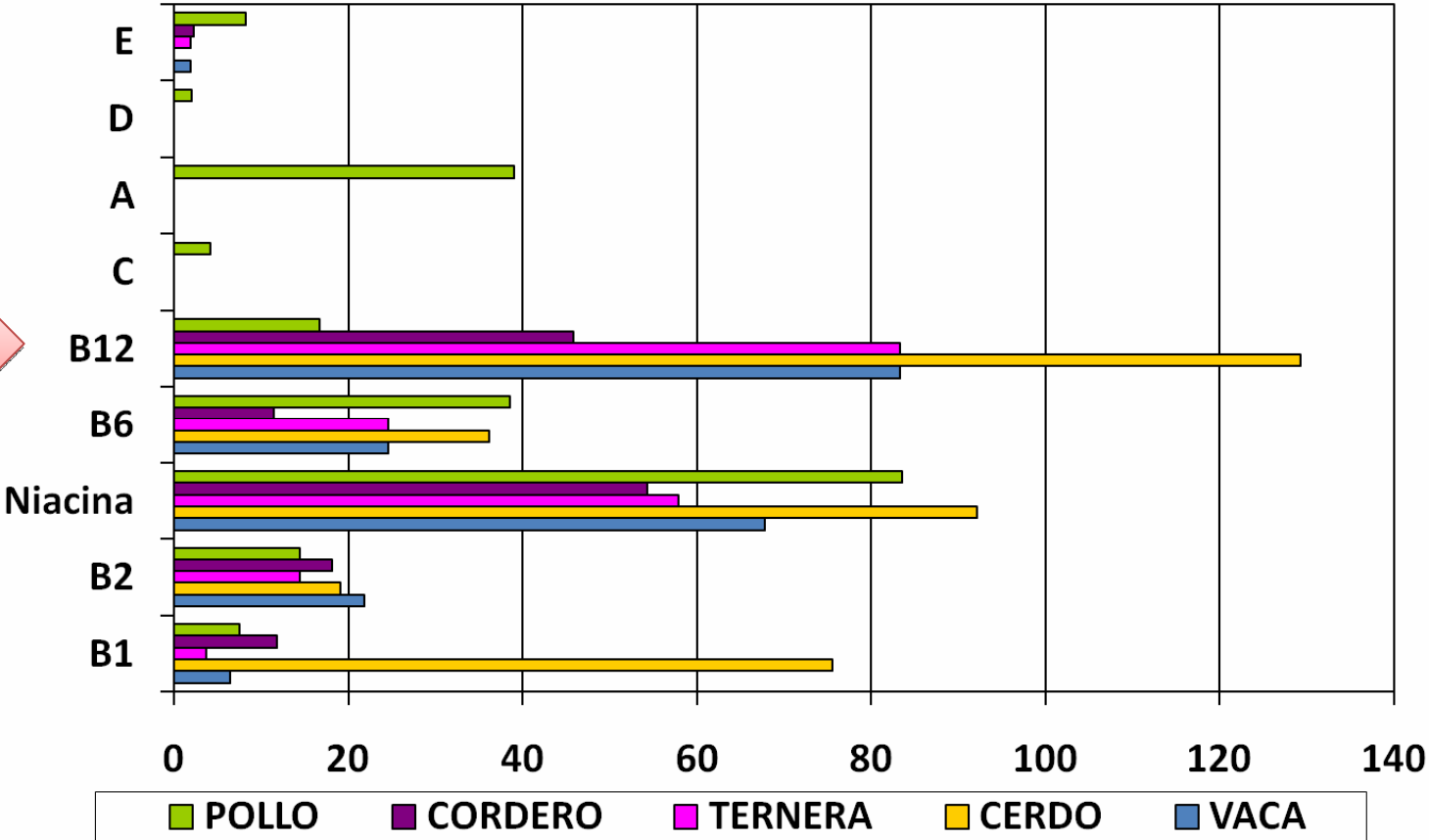
Especie	Saturados (%)	Monoinsaturados (%)	Poliinsaturados (%)
Vacuno	40-71	41-53	0-6
Cerdo	39-49	43-70	3-18
Aves	28-33	39-51	14-23

Lípidos

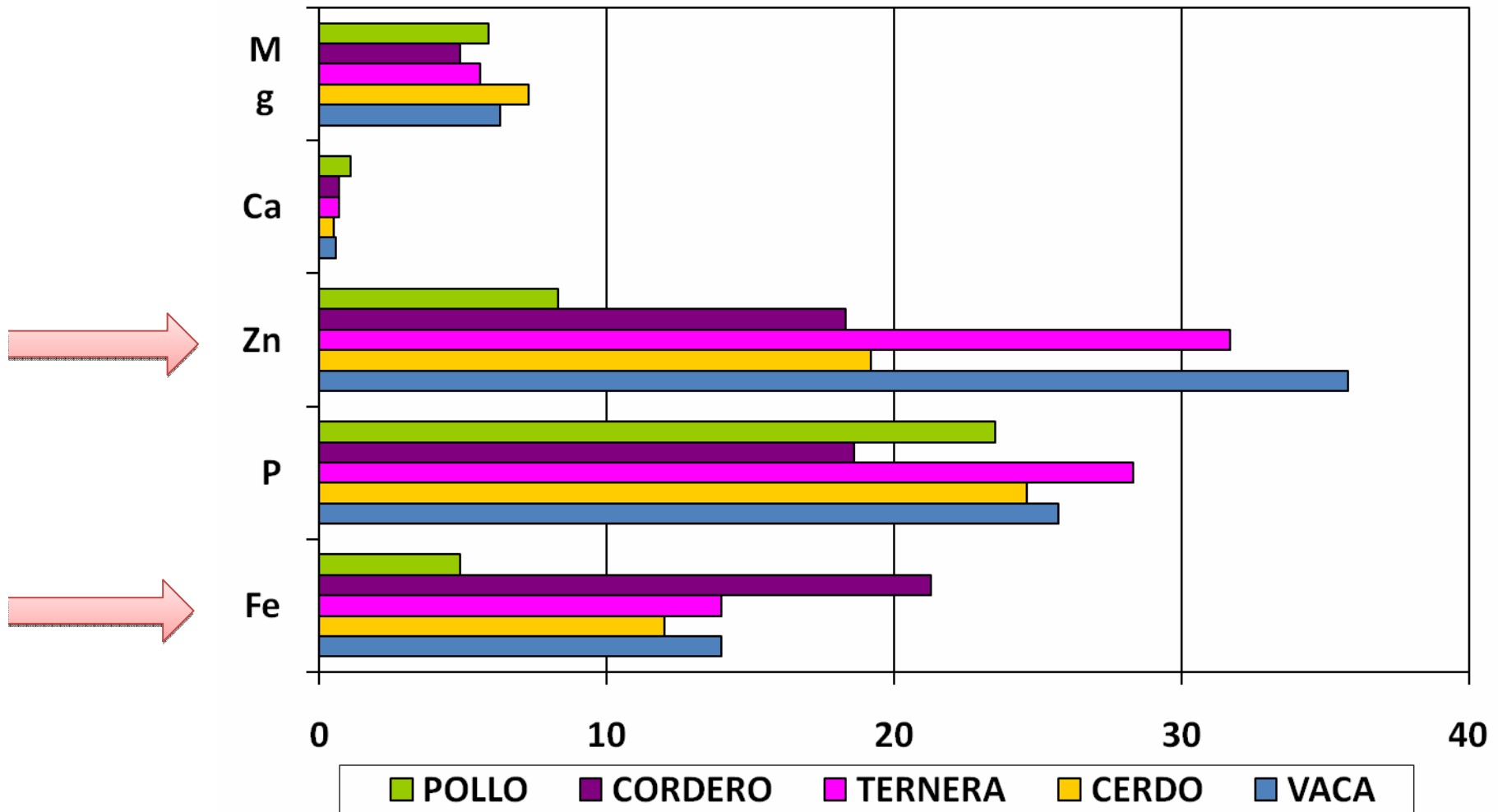
- **Región de la canal dentro de una misma especie**
- **Raza**
 - Diferencias en el contenido en grasa
 - Menor selección genética
- **Edad**
 - Mayor contenido en grasa a medida que el animal envejece
 - Menor contenido en colágeno
- **Sexo**
 - Menor contenido en grasa intramuscular en los machos
 - Mayor contenido en grasa en animales castrados
- **Alimentación**

A mayor contenido en hidratos de carbono o grasa , mayor engrasamiento de las canales, mientras que no tiene efecto en la composición proteica

Vitaminas



Minerales



3.- Recomendaciones de consumo

Una alimentación saludable debe ser:

VARIADA

ha de incluir la mayor selección de todos los grupos de alimentos

EQUILIBRADA

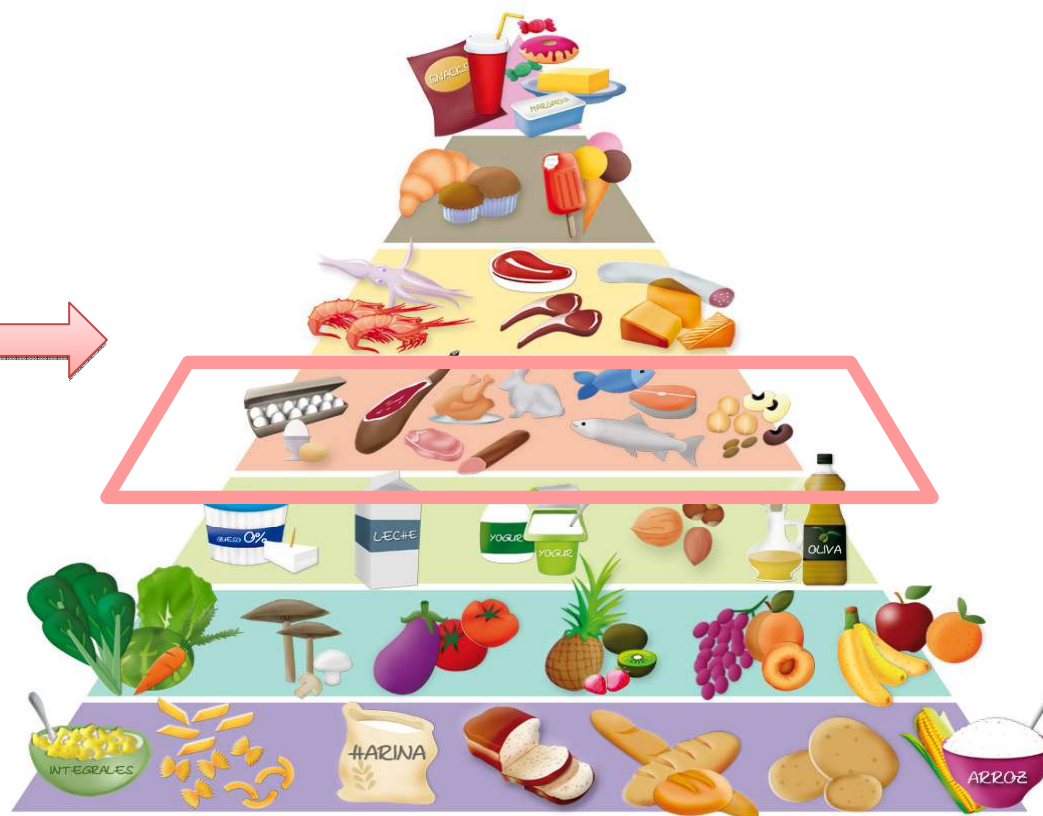
el número de raciones de cada grupo de alimentos ha de ser el reflejado
en la pirámide de los alimentos

MODERADA

el tamaño de las raciones debe estar ajustado a las necesidades energéticas de
energía

La Carne en la Alimentación Saludable

Alimentos proteicos consumo diario



Actividad física moderada diaria

4 a 8 vasos de agua al día



Pirámide de la Alimentación Equilibrada, revisada por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA)

CONSUMO OCASIONAL

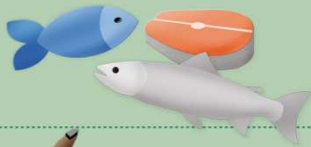


Grasas (margarina y mantequilla)



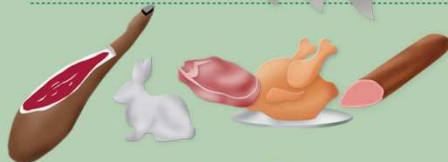
Dulces, bollería, caramelos, chuches, helados, pastelería

CONSUMO DIARIO



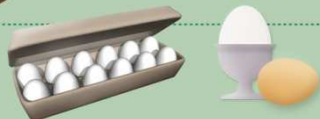
Pescado (blanco y azul)

3 - 4 raciones a la semana



Carnes magras (aves, porcino, conejo)
y productos cárnicos magros

3 - 4 raciones a la semana



Huevos

3 - 4 raciones a la semana



(quesos poco grasos y yogur)

2 - 4 raciones al día

1 ración de carne magra equivale a 125 gramos:
2 filetes de lomo de cerdo (o un cuarto de pollo, o cuarto de conejo)



Pan, cereales, cereales de desayuno,
arroz, maíz, pasta y patatas

4 - 6 raciones al día



Agua

4 - 8 raciones al día



Actividad física

Diaria (30 minutos al día)

4.- Beneficios de la carne de cerdo

- Aporte de proteínas de alto valor biológico
- Perfil lipídico con gran proporción de ac. grasos monoinsaturados y poliinsaturados



- Contenido importante en vitaminas del grupo B y minerales como Hierro, Cinc y Selenio
- Excelentes cualidades organolépticas
- Asequible, fácil de comprar y cocinar de forma saludable y variada

En definitiva la carne de porcino de capa blanca, sobre todo los cortes magros, es un alimento a incluir en una alimentación sana y equilibrada.

5.- Innovación y avances tecnológicos en la industria cárnica

La industria cárnica española está trabajando en **líneas de investigación y avances tecnológicos para el desarrollo de productos con bajo contenido en grasa, energía y sal**, con el fin de poner a disposición del mercado productos cada vez más saludables, seguros y sensorialmente apetecibles.

La **combinación de nuevos desarrollos tecnológicos y productivos**, junto con **patrones de dieta equilibrada y un estilo de vida saludable y activo**, son fundamentales para conseguir una **nutrición óptima** por parte de la población.

La industria cárnica española está fuertemente involucrada en el desarrollo y cumplimiento de la **Estrategia NAOS**, por lo que se han adquirido compromisos en aspectos como: Implantar la información nutricional en el etiquetado de los productos, trabajar en la reducción de la cantidad de sodio y grasas en los productos o el desarrollo de nuevas gamas de productos bajos en sodio y grasas.

A día de hoy, ***los productos cárnicos con bajo contenido en sal presentes en el mercado representan ya más de un 25 por ciento*** de las familias de productos de mayor consumo.



6.- Situación actual

- Las **Autoridades Sanitarias y la Comunidad Científica** promueven campañas de concienciación para que la población lleve una **alimentación sana y equilibrada**.



- **Los restaurantes** también apuestan por ofertar **menús más saludables**

- El **consumidor** de hoy otorga más importancia a las cualidades nutricionales de los alimentos.

- **La distribución** desarrolla proyectos para formar a los consumidores en hábitos de vida saludables



Todavía existen falsos mitos...



Por tu Salud

"Una dieta ausente de productos de origen animal ha probado ser un arma extraordinaria contra enfermedades como el cáncer, diabetes, Alzheimer, la obesidad, los problemas cardíacos y una larga lista de dolencias. La gente come carne por gusto, al igual que bebe alcohol o fuma tabaco, pero ningún médico responsable recomendaría el"

Por el Planeta

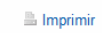
Mantener una alimentación sin carne es una buena forma de cuidar el agua potable del planeta. Producir 1 kg de carne de vaca usa tanta agua como 40 lavabos, 300 descargas del W.C, mientras que producir 1 kg de trigo consume 30 veces menos agua que producir 1 kg de carne (según datos de Beckett y Ötjen). Siguiendo una dieta sin carne también puedes hacer tu parte para detener el calentamiento global: la

Por Solidaridad

La dieta occidental basada en la carne está devastando las tierras, deforestándolas para criar ganado, en vez de alimentar directamente a las personas con los cereales y legumbres destinados a los animales. Según la FAO, se necesitan al menos 7 u 8 kilos de cereal para producir sólo un kilo de carne de vaca. Si seguimos por esta vía, el alimento seguirá siendo insuficiente para nutrir a toda la población mundial, y las hambrunas

El consumo abusivo de carne de cerdo ralentiza la recuperación de los esguinces, según experto

martes, 1 de diciembre, 13.15



El consumo abusivo de carne de cerdo ralentiza la recuperación de los pacientes que sufren un esguince, según destacó el profesor de Fisioterapia de la Universidad Europea de Madrid (UEM), Álvaro García-Romero, en el marco del Aula Europea 'Nutrición práctica para fisioterapeutas', lo que demuestra la importancia de la alimentación en el abordaje de las patologías neuromusculares.

Según explicó este experto, "una falta de nutrientes en un órgano determinado puede reflejarse en una dolencia muscular", por lo que es recomendable investigar el origen del dolor "conociendo la alimentación que sigue el paciente" antes de iniciar la manipulación del músculo.

Del mismo modo, García-Romero destacó la importancia de la nutrición durante el periodo de gestación, y aseguró que las embarazadas que comen pescado durante estos meses favorecen el desarrollo neurológico del feto. Además, si "después del parto, se decide amamantar al bebé con leche materna, la comida que ingiera la madre debe ser la adecuada para que le trasmita al bebé los suficientes nutrientes".

Salud

UN 30 POR CIENTO MENOS REBAJARÍA LAS EMISIONES DE CO2. Comer menos carne es beneficioso para el clima



MADRID, 26 Nov. (Reuter

Un grupo de investigadores británicos y australianos han concluido que recortar la producción y el consumo de carne en un 30 por ciento, serviría para reducir las emisiones de dióxido de carbono (CO2) y mejoraría la salud de los habitantes, especialmente la de los que más consumen este insumo.

Foto: L.M.Bugallo/Wikimedia Commons



Según este estudio, publicado en la revista médica 'The Lancet' dentro de una serie de artículos sobre cambio climático y salud con motivo de la Cumbre del Clima que se celebrará el próximo mes de diciembre en Copenhague (Dinamarca), mejorar la eficiencia, incrementar la captura de carbono y reducir la dependencia de los combustibles fósiles no es suficiente para cumplir los objetivos de reducción de emisiones.

Así, según estos expertos, si todas estas medidas se combinan con la reducción del 30 por ciento en la producción ganadera y en la ingesta de productos cárnicos, se obtendrían "beneficios sustanciales para la salud de la población" y recortaría las emisiones.

y una realidad que hay que comunicar

Las repercusiones en los **medios de comunicación** sobre temas de **alimentación, nutrición, salud, bienestar y gastronomía** :

En sentido positivo



SÍ AL ÁCIDO OLEICO

Según un estudio del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Carlos Haya de Málaga, el ácido oleico ayuda a regular el metabolismo de los lípidos y a equilibrar el peso corporal. Además, reduce el riesgo de padecer enfermedades coronarias o hepáticas y disminuye el nivel de colesterol 'malo' en sangre, mientras aumenta el 'bueno'. Por lo tanto, recuerda que el aceite de oliva, los aguacates y la carne de cerdo, rica en ácidos grasos monoinsaturados, no deben faltar en la dieta.

Los expertos aconsejan mejorar la calidad de las grasas en vez de reducir las.

CARNE DE CERDO
El 38% del total de sus grasas es ácido oleico.

28 ml

FUNDACIÓN JAMÓN SERRANO

02-10-07 // 09:44h

EL JAMÓN SERRANO, UN BUEN ALI LA "CUESTA ANÍMICA DE SEPTIE

La fatiga sin causa aparente común en mucha p vuelta a la normalidad tras las vacaciones de ve directa con un bajo contenido en hierro de nues

La Fundación del Jamón Serrano ofrece un almuerzo Doctora D^a Carmen Vidal, Catedrática en Nutrición sobre el interés de incluir hierro en la dieta y de

Una dieta ric las llamadas escolar, seg revista Lance

Recomiendan jamón para cualq vida por sus propiedades nutrici

Por Agencia EFE - 17/11/2009

Huelva, 17 nov (EFE).- Las propiedades nutricionales del jamón ibérico han dado como resultado un producto único con conocidas propiedades organolépticas, sino por unas propiedades informadas al Consejo Regulador de la DO en un comunicado

Este experto considera que "la tradición y la tecnología al jamón ibérico han dado como resultado un producto único con conocidas propiedades organolépticas, sino por unas propiedades informadas al Consejo Regulador de la DO en un comunicado

Por ello, considera que el jamón "debe ocupar su lugar en la dieta saludable, ya que ha estado ligado a la cultura del Mediterráneo y es que la "elevada concentración de ácidos grasos insaturados contribuyen a una buena salud cardiovascular y hace que li entre otras propiedades.

Por ello, el científico considera que el jamón es "uno de los alimentos de la dieta mediterránea y un fantástico complemento de una dieta

Asimismo, ha destacado la importancia de la Dehesa "como resultado final del jamón, ya que es el entorno donde se en la alimentación natural".

Próximamente, la revista científica internacional 'Approach' mundial, publicará un artículo sobre las propiedades nutrici

Los beneficios de la carne de cerdo

20MINUTOS.ES, 21.07.2008 - 20:58h



Redondo de carne de cerdo.

Ampliar foto

- Aporta proteínas de alta calidad.
- Es rica en ácido oleico, zinc, hierro y vitamina B.
- Conviene alternar los diferentes tipos de carnes.

Minute ca todo sobre: [Gastronomía](#)

La clave de una **alimentación equilibrada** es variar todo lo posible la ingesta de cada grupo de alimentos. La **Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)** recomienda un consumo conjunto de dos raciones diarias de huevo, carnes magras y pescados, entendiendo por una ración un huevo, 100 - 120 g de carne o 150 g de pescado.

El ácido oleico representa el 38% del total de la grasa de esta carne

En el caso de las carnes (pollo, pavo, pato, ternera, buey o cerdo) es muy recomendable **alternarlas**, ya que cada una de ellas aporta aminoácidos, vitaminas y minerales en proporciones diferentes. Además, hay que procurar primar el consumo de aquellas con un menor contenido en grasa total y saturada y un mayor contenido en **ácidos grasos** monoinsaturados. En este sentido, la carne de cerdo constituye una elección excelente, ya que aporta proteínas de alta calidad, con un elevado contenido en zinc, hierro de elevada biodisponibilidad y vitaminas del grupo B.

Esta carne destaca por su **perfil lipídico** adecuado, en el que más del 50% del total de sus grasas son ácidos grasos insaturados, entre los que destaca el ácido oleico, muy conocido por ser el ácido graso mayoritario del aceite de oliva y el que le otorga gran parte de sus beneficios cardiovasculares. En la carne de cerdo, el ácido oleico representa el 38% del total de su grasa.

Las exigencias de los consumidores cambian

Un **19% de los españoles** dicen que han cambiado sus hábitos alimentarios en los últimos 12 meses.

- Un 40% consume más frutas y verduras
- Un 47% consume menos grasas
- Buscan alimentos de alto valor nutricional

Un **78% de los españoles** afirma que sus hábitos alimenticios son **saludables**.

7 de cada 10 dicen que hacen lo posible por mantener un buen estado de salud.

En realidad, según los últimos estudios sólo el 50% de la población española tiene unos hábitos alimentarios saludables, cerca del 40% apenas cumple algunos aspectos básicos de las recomendaciones nutricionales para la población, mientras que un 10% no las siguen en absoluto.

Hay que conocer las nuevas exigencias y hábitos de los consumidores para poder valorizar los productos y comunicar

de forma eficaz
- Eurobarometer "Health and Food" – November 2006

- Barómetro Eroski - 2007

Motivación del consumidor a la hora de la compra



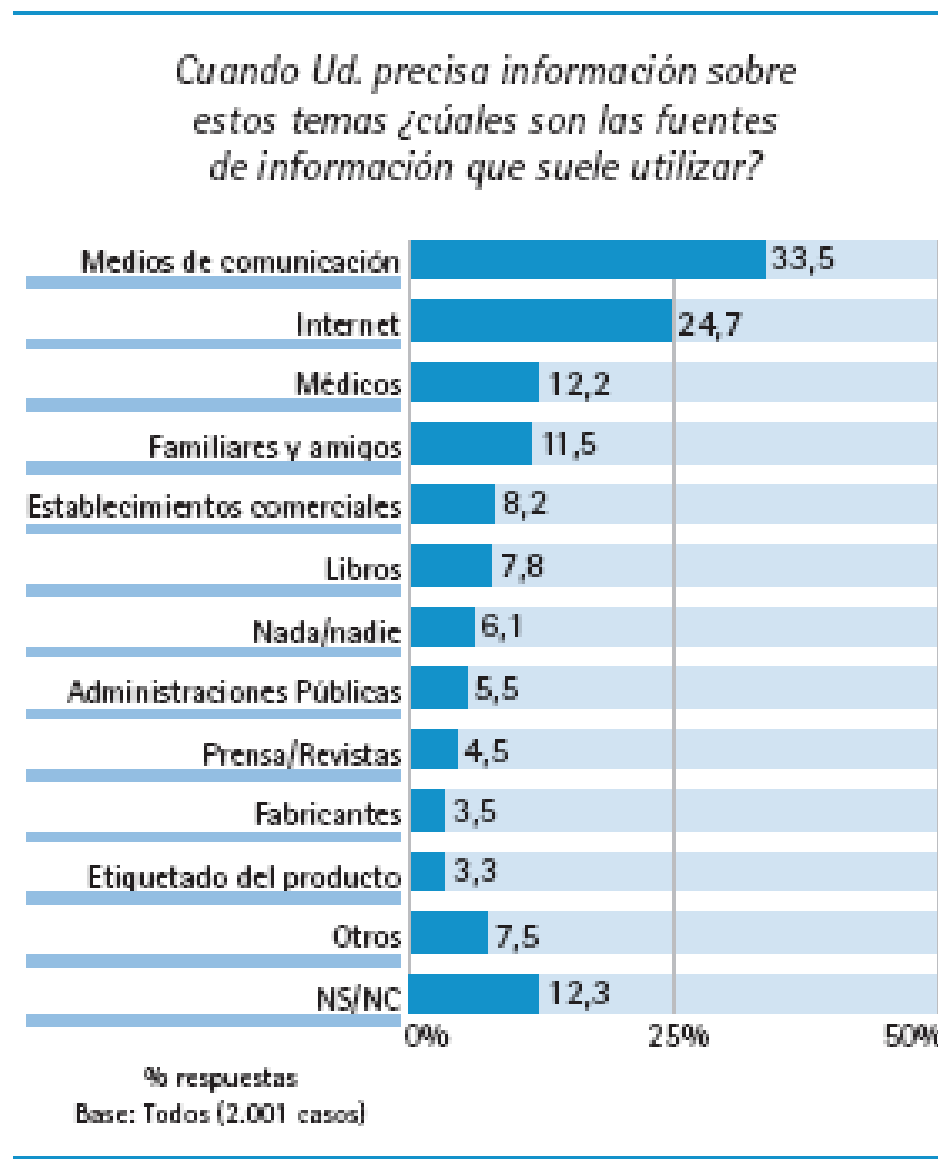
Panel de Consumo 2007.
MAPA

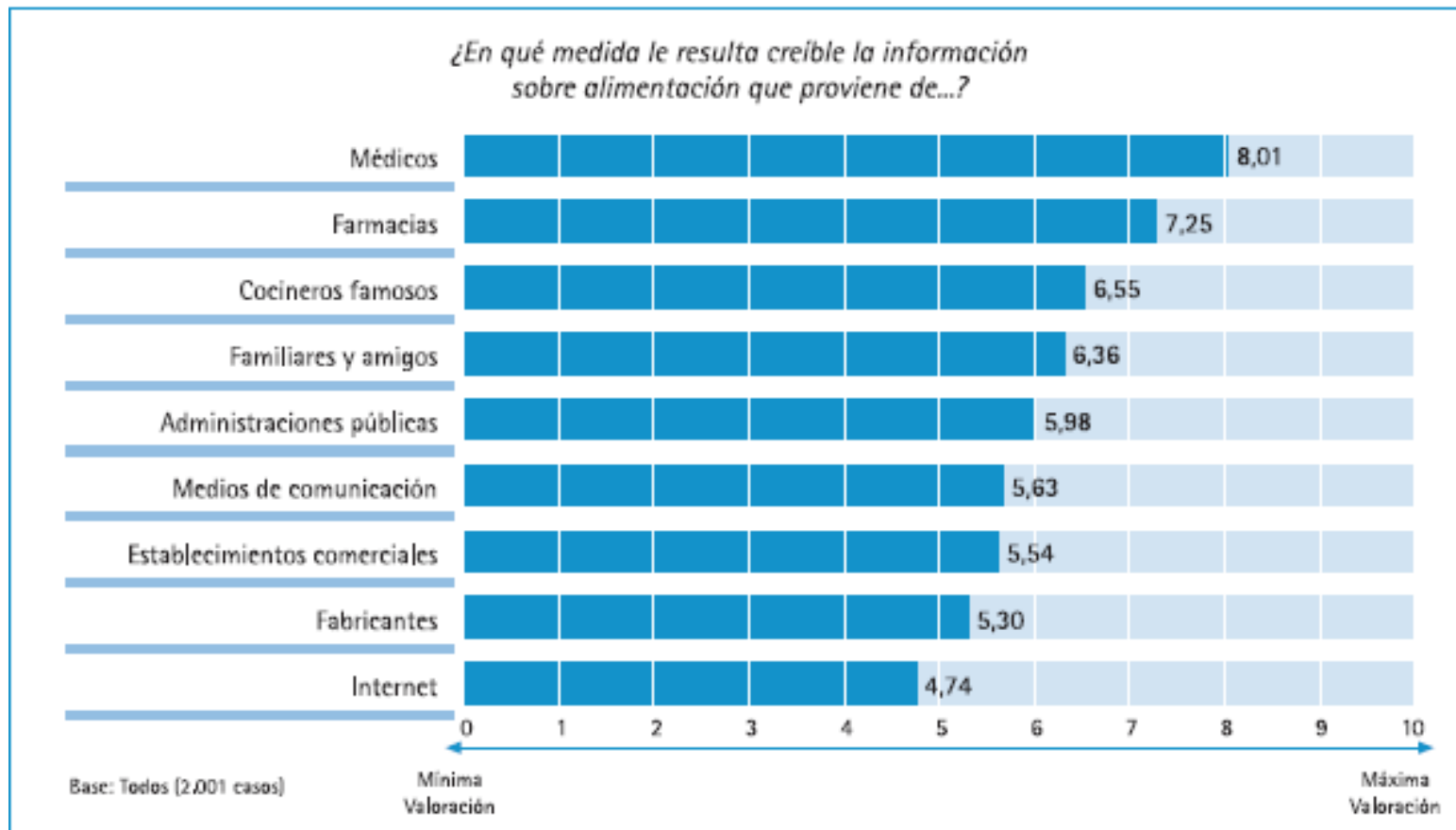
Razones para escoger un menú en casa	Distribución razones de consumo	% Evolución nº ingestas
Saludable / Sano	21,5 %	+8,7 %
Por placer / me apetecía	16,2 %	+10,2 %
Por costumbre	15,1 %	+4,5 %
Rápido de preparar	10,1 %	+1 %
Es el favorito de la familia	9,1 %	-0,6 %
Todos los productos disponibles	7,0 %	+4,3 %
Me apetecía un cambio	5,6 %	+8,3 %
Resto razones	15,4 %	-0,5%
Total ingestas	100 %	+1,8 %

Fuente: Worldpanel Usage. Total Alimentos. % de razones declaradas. 2009.

La búsqueda de una alimentación saludable aumenta en el hogar

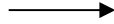
Hay que afianzar los mensajes positivos y respaldados para poner en su justo sitio la variedad de la oferta





Hábitos alimentarios en la comunidad de Madrid

El sector ya ha tenido iniciativas positivas :



Communication Basis
KOL Mapping & relationship
Institutional Communication
HCP Communication
Consumer Communication
Metrics

Carne de Cerdo & Alimentación Saludable

1/ Deporte y Nutrición

Una adecuada alimentación y nutrición resulta de gran importancia en las personas que practican deporte, ya que permite satisfacer las necesidades nutricionales que el organismo necesita para su correcto desarrollo y mantenimiento, también debe cubrir el gasto energético que produce el ejercicio físico.

La alimentación de los deportistas debe contemplar una combinación adecuada de hidratos de carbono y proteínas. El hidrato de carbono es el principal combustible de energía y el principal nutriente que aporta energía y nutrientes para el ejercicio físico. El hidrato de carbono es el principal combustible de energía y el principal nutriente que aporta energía y nutrientes para el ejercicio físico.

Existen diferentes métodos de clasificación de las necesidades energéticas basados en la frecuencia cardíaca máxima y el volumen de oxígeno utilizado, a por diferentes formatos para su gestión.

Las proteínas ayudan a formar tanto los componentes básicos como las estructuras celulares, colaborando activamente en una rápida recuperación muscular.

Las necesidades nutricionales de las personas sedentarias pueden ser diferentes de las requeridas por los deportistas, ya que éstos necesitan aportar mayores de proteínas y grasas.

Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía para el organismo en movimiento. De almacén en forma de glucógeno en músculo y en hígado.

La hidratación es esencial para el deportista, ya que una adecuada hidratación permite mantener el volumen sanguíneo y la capacidad de transporte de oxígeno.

Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía para el organismo en movimiento. De almacén en forma de glucógeno en músculo y en hígado.

La hidratación es esencial para el deportista, ya que una adecuada hidratación permite mantener el volumen sanguíneo y la capacidad de transporte de oxígeno.

Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía para el organismo en movimiento. De almacén en forma de glucógeno en músculo y en hígado.

La hidratación es esencial para el deportista, ya que una adecuada hidratación permite mantener el volumen sanguíneo y la capacidad de transporte de oxígeno.

SERVICIO DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL SOBRE LA CARNE DE CERDO

¿Cómo puedo contactar con el servicio?

¿Cómo se utiliza el servicio?

¿Qué información puedo obtener?

¿Qué empresas pueden acceder al servicio?

¿Qué beneficios obtiene el usuario?

¿Qué requisitos debe cumplir el usuario?

¿Qué información puedo obtener?

¿Qué beneficios obtiene el usuario?

¿Qué requisitos debe cumplir el usuario?

Portal de información sobre la carne: Nutrición, salud y gastronomía

¿Qué información puedo obtener?

¿Qué beneficios obtiene el usuario?

¿Qué requisitos debe cumplir el usuario?

25% opinión positiva

75% opinión positiva

¡Tenemos que seguir!

8.-Oportunidad de valorización y comunicación para el sector cárnico

- La **carne y elaborados** son alimentos con importantes **beneficios** a nivel nutricional y **grandes cualidades** sensoriales. Existe una **gran variedad de oferta** adaptada a las necesidades de los consumidores.

- Es necesario liderar desde la interprofesional una **información respaldada y clara al consumidor** sobre la realidad de la oferta existente de carne de cerdo y elaborados acorde con las **recomendaciones de los expertos** y utilizando las **vías de comunicación más efectivas**

Retos

- Afirmar las Bondades Organolépticas y Nutricionales del de la carne de cerdo
- Seguir afianzando el Consenso Científico para luchar contra los mitos.
- Seguir proponiendo Innovaciones Prácticas: respuestas a las nuevas exigencias de los consumidores.
- Hacer llegar información Práctica y Respaldada al Consumidor.

Stakeholders



- El discurso “salud” y “placer” es omnipresente en la alimentación.
- Muchas estrategias de comunicación. Unas cambian la percepción de manera sostenible.

Versatilidad

Salud

Funcionalidad

Placer



**Soluciones
prácticas**

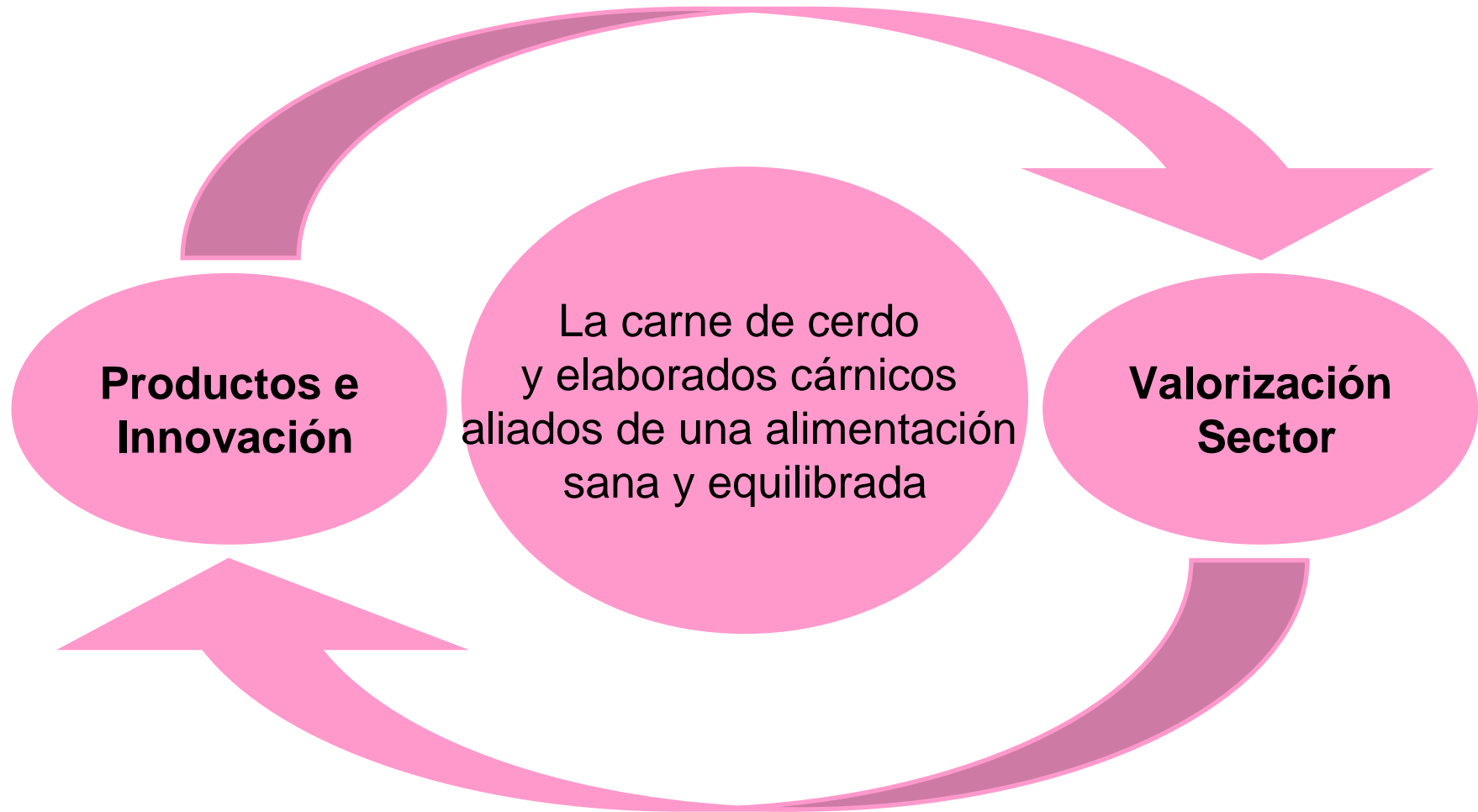
Calidad

**Nutrició
n**

Tradición

**Cultura
Mediterránea**

Doble Oportunidad



Difusión de información sobre las propiedades de la carne de cerdo blanco

14 de diciembre de 2009

Ministerio de Medioambiente Medio Rural y Marino



**INTER
PORC**

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

